

Vad är viktigt för dig?



Patientkontrakt
- din överenskommelse med vården

Vad är viktigt för dig?

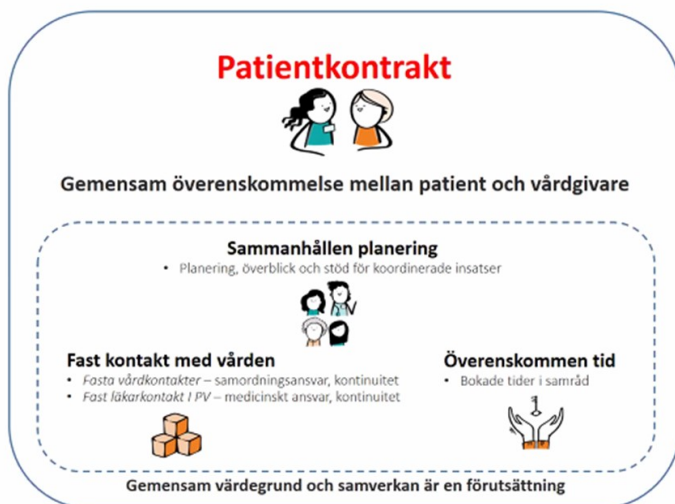
Vi kan sjukvård, men du kan dig. Bara du vet vad som är viktigt för att du ska känna att du kan leva bästa möjliga liv utifrån dina förutsättningar.

Därför behöver vi jobba tillsammans. Vissa saker kan du själv påverka, annat kan vi hjälpa dig med. Och när du behöver oss så ska du veta vart du ska vända dig.

Du som har mycket kontakt med oss inom vården har möjlighet att få en kontaktperson som har koll på, och kan ta fram en övergripande plan för alla dina vårdinsatser. Allt för att du inte ska behöva lägga mer tid än nödvändigt på dina vårdkontakter, utan kunna använda tiden till sådant som är viktigt för dig.



Din och vårdens gemensamma överenskommelse: Patientkontraktet



Varför ska du ha ett Patientkontrakt?

Överenskommelsen i ett patientkontrakt förtydligar:

- vad du själv kan göra för att må så bra som möjligt
- vad du ska hålla koll på för att veta när du behöver söka vård
- vart du vänder dig när du behöver vård eller stöd
- vem som är din fasta vårdkontakt/kontaktperson om du är i behov av en sådan
- vad som är ditt nästa steg
- hur du själv kan påverka tider och upplägg för dina kontakter med vården.

Prata med vårdpersonalen om ditt Patientkontrakt.

Vad kan du själv göra för att må så bra som möjligt?

- På 1177.se kan du hitta generella tips och verktyg som kan hjälpa dig leva hälsosamt. Här hittar du även information om olika typer av kostnadsfria forum och nätverk som kan agera stöd i olika situationer och tider i livet.
- För mer konkreta tips för just dig och din situation, tala med vårdpersonalen om vad du själv kan göra för att kunna leva ett så bra liv som möjligt utifrån dina förutsättningar.



Vart vänder du dig om du behöver vård eller stöd?

Det finns flera olika sätt att kontakta vården. Du väljer själv det sätt som passar bäst för dig och din situation.

- Ring till 1177

Här kan du få sjukvårdsrådgivning dygnet runt

- Kontakta din mottagning

Kontaktuppgifter hittar du under "hitta vård" på 1177.se

- Ta del av information på 1177.se

Här kan du läsa om bland annat egenvårdsråd, sjukdomar och besvär, undersökningar, behandling och läkemedel. Informationen är kvalitetssäkrad och lätt att förstå.

- Läs din journal

genom att logga in på 1177.se. Här hittar du information om diagnoser och provsvar och läkemedel, och kan även se vad du och vårdpersonalen kommit överens om. För hjälp med inloggning, sök på "så loggar du in" på 1177.se

- Se och hantera dina bokade tider

genom att logga in på 1177.se

- Boka in ett videosamtal

via någon av våra appar. Läs mer genom att söka på "digitala vårdmöten Jönköping" på 1177.se

